

徳島市小学校給食予定献立表

令和8年2月分

徳島市教育委員会



日 曜	献立内容			材 料 名 (食 品 名)			栄養価 (小学校中学年)	
				赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの	エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
2 月	ご は ん	牛 乳	オイスター ソースいため ホウレン草オムレツ ケチャップ はるか	牛 乳 豚 肉 ホウレン草オムレツ	しょ う が にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 はるか	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう	621	21.3
3 火	ご は ん	牛 乳	小 い わ シ の フ ラ イ はくさいの 付 け 合 は セ ポン酢 しょ う ゆ 豚 汁 節 分 豆	牛 乳 小 い わ シ フ ラ イ 豚 肉 油 揚 げ 赤みそ 白みそ 節 分 豆	はくさい にんじん ご ぼ う 大 根 ね ぎ	精 白 米 強 化 米 油	604	24.1
4 水	(ご は ん)	牛 乳	カ レ ー ラ イ ス 花 野 葉 サ ラ ダ 和 風 ド レ ッ シ ン グ	牛 乳 豚 肉 脱 脂 粉 乳	か ぼ ち ゃ たまねぎ にんじん グ リン ピース にんにく カリ フ ラ ウ オ ブ ロ ッ ク リ オ と う もろ こ し	精 白 米 強 化 米 じ ゃ か い も カ レ ー ル ウ 油 和 風 ド レ ッ シ ン グ	621	22.4
5 木	麦 ご は ん	牛 乳	俵 型 ミンチ カツ ばんさんすう	牛 乳 俵 型 ミンチ カツ ロース ハム きんし 卵	キ ャ ベ ツ き ゆ う う に にんじん	精 白 米 強 化 米 押 麦 油 はるさめ さ う どう ごま 油	639	19.6
6 金	ご は ん	牛 乳	豚 肉 と こ に や く のみそ 煮 ご ま あ え 小 魚 ナ ッ つ	牛 乳 豚 肉 厚 揚 げ ちくわ 赤みそ 小 魚	し ょ う が こ に や く に にんじん え だ ま め キ ャ ベ ツ	精 白 米 強 化 米 油 白ごま ナ ッ つ	602	24.1
9 月	ご は ん	牛 乳	和 風 ハンバーグ 野 菜 ス プ	牛 乳 ハンバーグ とり 肉 わかめ	し ょ う が に にんじん たまねぎ キ ャ ベ ツ	精 白 米 強 化 米 さ う どう 白ごま	610	23.6
10 火	ご は ん	牛 乳	豆 腐 チ ゲ 風 揚 げ よ う ざ	牛 乳 とうふ 豚 肉 赤みそ ぎ よ う ざ	大 根 に にんじん はくさい こ に や く に ら キ ム チ	精 白 米 強 化 米 油	645	23.1
12 木	麦 ご は ん	牛 乳	さ ば のみぞれ 煮 塩 昆 布 あ え 大 豆 入 り きんぴら ご ぼ う	牛 乳 さ ば のみぞれ 煮 塩 昆 布 豚 肉 大 豆 ちくわ	はくさい ご ぼ う こ に や く に にんじん グ リン ピース	精 白 米 強 化 米 押 麦 油 さ う どう 白ごま ごま 油	653	27.3
13 金	(ご は ん)	牛 乳	阿 波 の か き あ げ 丼 か き あ げ 丼 た れ ふ し め ん 汁	牛 乳 ちくわ ち り め ん わ カ め 卵	たまねぎ キ ャ ベ ツ に にんじん 干 し い た ケ ね ぎ	精 白 米 強 化 米 さ つ まい も 小 麦 粉 でんぶん 油 ふし め ん	607	20.7
16 月	ご は ん	牛 乳	コ ロッ ケ れ ん こ ん の い た め 煮	牛 乳 豚 肉 さ つ ま あ げ	れ ん こ ん に にんじん こ に や く え だ ま め	精 白 米 強 化 米 コ ロッ ケ 油 白ごま さ う どう ごま 油	711	19.2
17 火	ご は ん	牛 乳	厚 揚 げ の そ ぼ ろ 煮 お ひ た し パ ル フ チ チ ーズ	牛 乳 豚 肉 厚 揚 げ ちくわ 花 か つ お チ ーズ	し ょ う が こ に や く に にんじん たまねぎ グ リン ピース はくさい ほ う れ ん 草	精 白 米 強 化 米 さ う どう 油	602	24.1
18 水	ご は ん	牛 乳	さ わ ら の て り や き 風 み そ 汁	牛 乳 さ わ ら と う ふ 油 揚 げ 赤みそ 白みそ	たまねぎ に にんじん ね ぎ	精 白 米 強 化 米 でんぶん 油 さ う どう さ つ まい も	662	26.4
19 木	(麦 ご は ん)	牛 乳	フ イ ッ シ ュ カツ 丼 阿 波 っ 子 ナ ム ル ミ ッ クス ナ ッ つ	牛 乳 フ イ ッ シ ュ カツ 卵 わ カ め	に にんじん たまねぎ 生 し い た ケ ね ぎ 小 松 菜 も や シ す だ ち 酢	精 白 米 強 化 米 押 麦 さ う どう ごま 油 カ シ ュ ナ ッ つ ア モ ン ド ピ ナ ッ つ	628	23.2
20 金	ご は ん	牛 乳	八 宝 菜 肉 だ ん グ の 照 り 煮	牛 乳 豚 肉 え び い か 肉 だ ん グ の 照 り 煮	し ょ う が に にんじん たまねぎ はくさい ヤ ン グ コ ー ズ え だ ま め に に る く	精 白 米 強 化 米 油 ごま油 でんぶん	645	27.6
24 火	ご は ん	牛 乳	キ ャ ベ ツ の ミンチ カツ ゆ か り づ け ひ じ き の い た め 煮	牛 乳 キ ャ ベ ツ ミンチ カツ とり 肉 ひ じ き がんも ど き 大 豆	はくさい ゆ か り こ に や く に にんじん さ や ん い ん げ ん	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう	673	22.7
25 水	ご は ん	牛 乳	とうふ の 中 華 風 煮 野 菜 サ ラ ダ シ ザ ル ド レ ッ シ ン グ	牛 乳 とうふ え び 豚 肉	たまねぎ に にんじん 干 し い た ケ グ リン ピース に に る く キ ャ ベ ツ き ゆ う う ど う も ろ こ し	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう でんぶん ごま油 シ ザ ル ド レ ッ シ ン グ	635	27.6
26 木	赤 飯 ごま塩	牛 乳	エ ピ カツ ボイル キ ャ ベ ツ タルタルソース けんちん汁	牛 乳 小 豆 エ ピ カツ レ ツ とうふ とり 肉 油 揚 げ	キ ャ ベ ツ 大 根 に にんじん ご ぼ う こ に や く ね ぎ	精 白 米 もち 米 ごま 塩 油 タ ルタルソース さ い も ごま 油	633	21.8
27 金	食 パ ン チョコペースト	牛 乳	白 菜 と 肉 だ ん グ の ス ピ ー プ なると 金 時 の す だ ち 煮	牛 乳 牛 肉 豚 肉 卵	し ょ う が ね ぎ はくさい に にんじん た ケ の こ ね ぎ す だ ち 酢	食 パ ン チ ヨコペースト でんぶん はるさめ さ つ まい も バ ー さ う どう	645	21.5

栄養価は、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

□は、食育の日の献立です。今月は、徳島県の特産品であるフイッシュカツを使用した「フイッシュカツ丼」と「阿波っ子ナムル」です。

その他にも、徳島市産の生しいたけ、ねぎ、もやし、徳島県産の卵、わかめ、すだち酢などを使用する予定です。